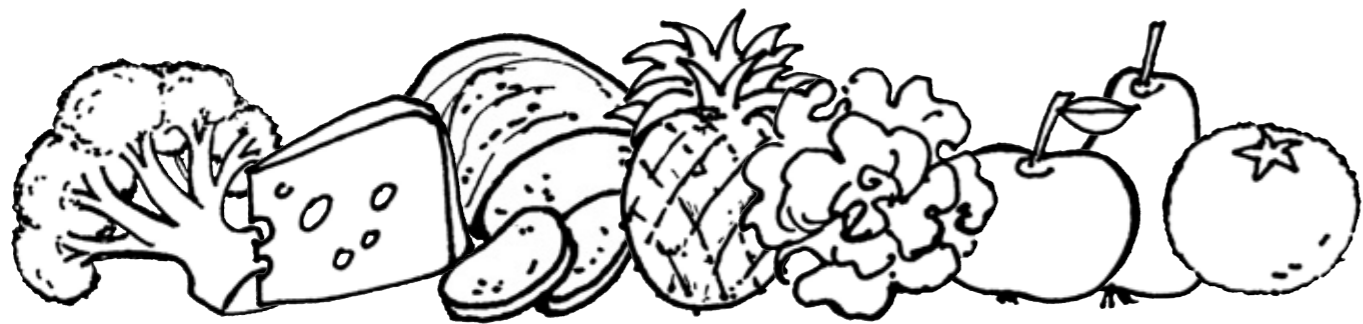


PYRAMIDÁČKOVA
KOUZELNÁ
PYRAMIDA



PYRAMIDÁČKOVA
KOUZELNÁ
PYRAMIDA



PYRAMIDÁČKOVA KOUZELNÁ PYRAMIDA



V údolí mezi zelenými kopečky ležela malá vesnička. Jmenovala se Pyramidov. Podle toho, že všechny domy zde měly tvar pyramidy. Bydleli tu samí zdraví a hodní lidé. Neměli auta a tak všude chodili pěšky, jezdili na kole či na koloběžce. V zimě, když napadl sníh, proháněli se lidé po zasněžených ulicích na běžkách, děti bruslily na zamrzlé řece. Také tu byli zdraví, protože velmi správně jedli. Všichni jedli 5x denně. Každý den spořádali hromadu ovoce a zeleniny, sladkostí velmi málo a tuku jak bysmet.

V této malé vesničce žil i malý Pyramidáček. Chlapeček zdravý jak řípa, neposedný jak pytel blech a velmi bystrý. Jedenkrát si ve školce povídali o světě, kolik je na něm vesniček jako je Pyramidov, a kde všude lidé žijí. Od té chvíle měl Pyramidáček jen

jeden sen – cestovat. Dlouhou dobu přemlouval rodiče, aby mohl do světa na zkušenou. Dlouho je prosil, až svolili. A tak Pyramidáček vyrazil s batůžkem plným jídla a různých potřebných věcí. Maminka mu mávala od zápraží jejich pyramidy, dokud jí nezmizel z očí.

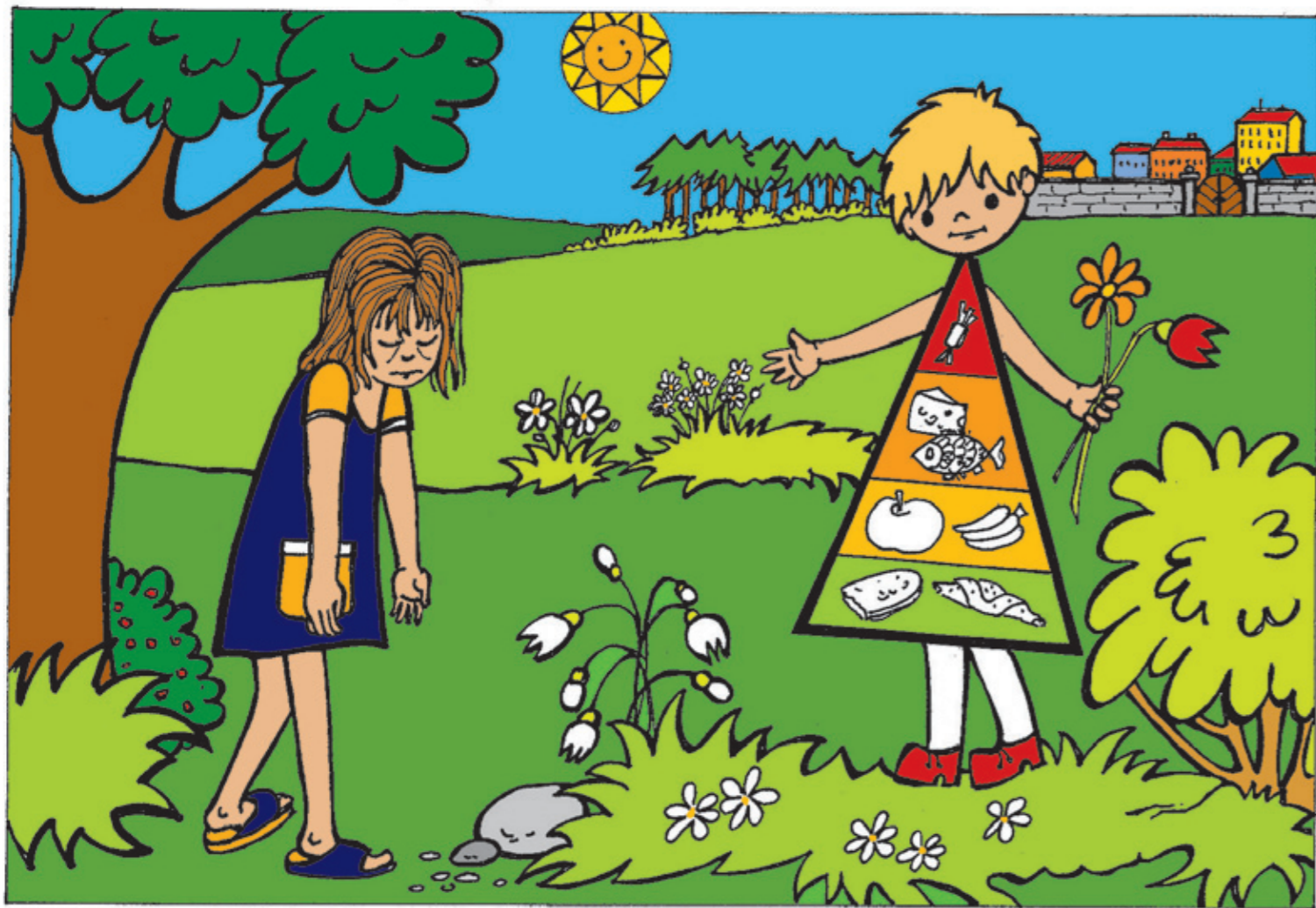
Pyramidáček bloumal krajinou, užíval si sluníčka. Měl radost z každé rozkvetlé kytičky. A jak tak pomalu šel den za dnem, začala se krajina pomalu měnit. Květinčky tu byly jiné než doma, jinak to tu vonělo. Když šel po cestě vystlané oblázky, spatřil před sebou človíčka. Byla to mladá dívka, ale skoro ji nebylo vidět jak byla hubená a taky bledá.

„Krásný den!“ pozdravil vesele Pyramidáček, celý šťastný, že vidí živou duši.

„Hezký den,“ odpověděla dívka smutným a slabým hlasem.







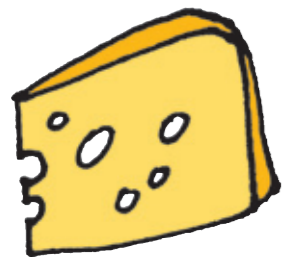


„Copak že jsi tak smutná?“ zeptal se Pyramidáček.

„Nejsem smutná jen velmi, velmi unavená“.

„Tak si na chvíli odpočiň, támhle je košatý strom, tam se schovej před sluníčkem,“ poradil jí.

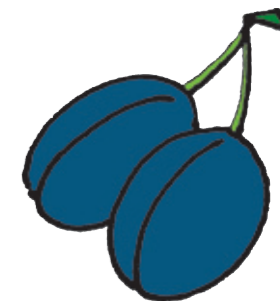
„To nepomůže, já jsem unavená i když ráno vstanu, tady jsou všichni unavení“.



Pyramidáček pokrčil nechápavě obočí, s dívkou se rozloučil a poskakoval po cestě dál. Zanedlouho dorazil k branám města. Zatlačil na obrovská dřevěná vrata a vstoupil na velké kulaté náměstí. Na náměstí byl zrovna trh, ale nepodobal se moc trhu v Pyramidově, kde jeden prodavač překřikoval druhého, jeden nabízel čerstvou zeleninu, jiný ovoce, další zase čerstvé ryby nebo kuřata. Do všeho halasení bučela kráva, kejhala husa. Chodil s maminkou na trhy rád. Jejich trh nebyl na



náměstí, ale na nevyšším kopci, který se nad Pyramidovem tyčil. Dole na úpatí hory byli pekaři a obchodníci s moukou, ovesnými vločkami a rýží. O kus nad nimi, v kopci, měli rozloženy své stánky zelináři. Jejich ovoce a zelenina byly vždy čerstvé, omamně voněly a lákaly všechny přítomné. A zase o kus dál nad zelináři byli prodavači nabízející mléko, sýry, tvarohy, jogurty, maso, ryby, vejce či hrášek, fazolky a čočku. Člověk se trochu zapotil než vylezl s taškami plnými zeleniny, ovoce a pečiva právě k těmto prodavačům. A úplně na vrcholu hory, daleko a hlavně vysoko nad všemi ostatními, byl jeden jediný malý stánek. U něj seděl pán a prodával sladkosti, čokoládu, oleje, máslo, sádla a také sůl. Moc toho nikdy neprodal, protože se nikomu až na kopec nechtělo, a když už k němu někdo vylezl, zasloužil si malé lízátko, nebo kousek čokolády, protože zdolat takovou horu stálo spousty sil.



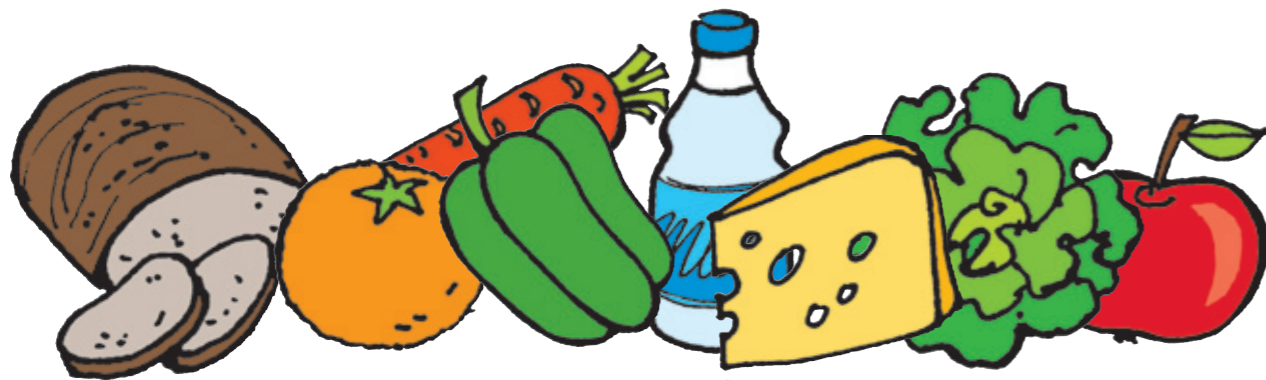


Trh v tomto městě byl jiný, byl na náměstí a prodávali tu jen zeleninu, ovoce, pečivo a mouku, taky sem tam nějakou sladkost. Prodavači nekřičeli, jen tak posedávali u stánků a někteří pospávali. Vládlo tu ticho. Nikde neběhaly děti jako v Pyramidově. Tady děti seděly u kašny a tiše si povídaly.

„To je mi divný kraj,“ pomyslel si Pyramidáček. V tom mu zakručelo v bříšku a on si vzpomněl, že zapomněl na snídani. Jenže v batůžku už nic nezbylo. Pár odrobinek, které mu zbyly z chleba, rozsypal ptáčkům. Zamířil si to do místního hostince.

„Dobrý den přeji,“ pozdravil zvesela rovnou ode dveří.

„Dobrý, dobrý, co si budete přát, mladý muži?“ zeptala se tichým hláskem hostinská



„Rád bych u vás posnídal a nabral sílu k další cestě – dal bych si krajíc celozrnného chleba se šunkou a sýrem, k tomu sklenici mléka a na zelenině nešetřte,“ objednal si Pyramidáček

„Tak to vám neposloužím – u nás dostanete pouze zeleninu a chléb. Maso se tady nejí, ani vejce, ani mléko a sýry. Tady jste ve Veganovicích, zde takové věci nejíme.“

„To jako nikdy?“

„Ne nikdy. Nikdo tyto věci nikdy neochutnal,“ odpověděla pyšně hostinská.

„Tomu nerozumím – vy nevíte jak lahodně chutná mlíčko, jak voňavý umí být sýr a jak křehké je například rybí masíčko?“

„Ne, to nevíme.“

„A z čeho čerpáte sílu? I vaše kosti musí být hodně slabé.“

„A to máš pravdu ty kluku, stačí jen spadnout a už se kosti lámou jako suchá dřívka. A unavení jsme pořád ráno i večer a nezáleží na tom, kolik hodin spíme.“

„A to je právě o tom – moje maminka vždycky říká, že jídlo musí být pestré a hlavně musí obsahovat potraviny ze všech polic pyramidy.“



„Počkej, počkej,“ skočila mu do řeči hostinská. „Teď ti ani za mák nerozumím, plácáš páté přes deváté. A o jaké pyramidě to mluvíš?“

„My bydlíme v pyramidách a v komoře, kde máme uloženo jídlo, má všechno svůj řád. Dole, na nejspodnější polici je pečivo, tedy chléb a rohlíky a taky mouka a rýže a ovesné vločky k snídani a cornflakes, prostě vše co se dá vyrobit z obilí.“

Ve druhé polici odzola je ovoce a zelenina, nejlepší je ta čerstvá, šťavnatá a voňavá, plná vitamínů. V polici nad ovocem a zeleninou je maso, mléko, sýry, tvarohy, jogurty, vejce, čočka, fazolky a hrášek.

A úplně nahoře – tam, kam člověk dosáhne jen stěží, jsou sladkosti a oleje, sádlo a máslo. Já na tuto polici ze země ani nevidím a tak mě sladkosti nelákají.“

„U nás jíme jen rostliny, všechno z obilí a taky spousty čerstvého ovoce a zeleniny“

„To je dobře – to je základ stravy, ale tělo potřebuje i stavební látky pro svaly a kosti a ty látky jsou v mase, sýrech, mlíčku a vejcích“

„Tak krásně o tom mluvíš, až se mi sliny sbíhají, ale já neumím uvařit žádné jídlo z masa a mléka. Nevím jak se dělá sýr.“

„Nevadí, já vám s tím pomůžu. Maminka mi s sebou do batůžku přibalila i svou kuchařku, kdybych si musel sám vařit.“ A tak se dali do práce. Podojili kravičku a pustili se do děláni tvarohu, sýrů a jogurtů. Za týden na to šel Pyramidáček k potoku a nalovil krásné pstruhy. Také upekli čerstvý a křupavý chleba z celozrnné mouky – to je taková mouka, která není úplně bílá jako sníh, ale má v sobě i slupky z obilných zrněk. Taková mouka je zdravější a hlavně chutná mnohem lépe. Voní po oříškách. Po dvou týdnech připravili hostinec a pozvali všechny z Veganovic na ochutnávky. Všem nesmírně chutnalo. Pstruzi na roštu, brambory zapečené se sýrem. Různé druhy čerstvých salátů, ovocné mísy. To všechno se snědlo během jednoho dne. Ale protože všechna jídla byla lehká a nesmažená, tak nikomu nebylo těžko.







Pyramidáček ve Veganovicích pobyl celého půl roku. Našel si spoustu kamarádů. S paní hostinskou pomáhali všem ostatním s jídelníčkem a světe div se, všichni lidé se změnili, začali se usmívat. Na dvorcích si začaly hrát děti, najednou jich všude kolem byly mraky. Dospělým se lépe vstávalo do práce a už se necítili unavení a ospalí. Všem se začaly červenat tvářičky. Jednoho dne si Pyramidáček zabalil svůj batůžek a vydal se zase dál.

Šel necelý týden, když tu se na lesní mýtině srazil s člověkem – ale jakým člověkem! Byl jak koule, všude samý faldík a jak funěl a jak byl zadýchaný, na čele mu perlily kapky potu.

„Dobrý den,“ řekl nesměle Pyramidáček.

„Dooobrrýý den,“ zafuněl člověk a svalil se na zem.

„Je vám něco?“ lekl se Pyramidáček

„Ale nic hochu, jen sem moc těžký a tlustý a nohy nemají sílu mě nést.“

„A proč s tím něco neuděláte?“

„Ale co? Všichni v naší zemi jsou takoví jako já. Všechny nás trápí spousta kilogramů navíc a nikdo neví co s tím.“

„Víte co? Pozvěte mě k vám do země a já se pokusím vám pomoci.“ A tak pomohl Pyramidáček tloušťíkovi vstát a pomalu šli k městu. V této zemi byli opravdu všichni do jednoho tlustí a kulatí jak koule. Všichni měli problémy s chůzí na delší vzdálenosti, každý trpěl nějakou nemocí. Pyramidáčkův průvodce byl kuchtík ze zdejší školní kuchyně. V lese zrovna sbíral borůvky na borůvkový koláč.

Na věži právě odbýjeli dvanáct, když tu Pyramidáčkoví zakručelo v bříšku.

„A je jda úplně jsem zapomněl, že je čas oběda.“

„Jestli chceš, rád bych tě pozval do naší jídelny, najíš se s našimi dětmi a třeba si hned najdeš kamarády.“

„To by bylo prima,“ zaradoval se Pyramidáček a zvesela poskakoval vedle kuchtíka.

Jen co otevřeli dveře jídelny, vyvalila se ven těžká vůně po smaženém jídle. Pyramidáček jen zalapal po čerstvém vzduchu.

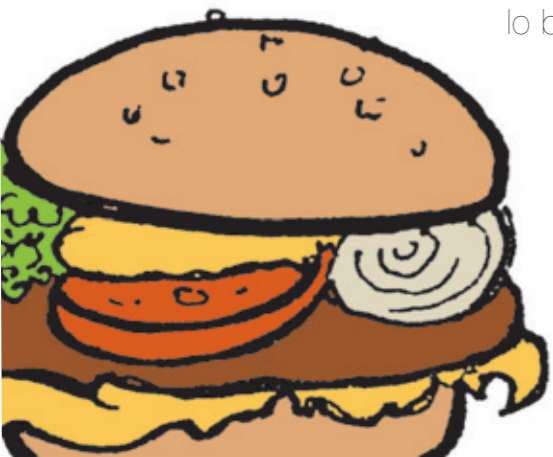


Jen co se posadil ke stolu, už mu kuchtík servíroval oběd – hovězí polévku, na jejíž hladině plavala samá mastná oka, hranolky, smažený sýr s tatarvou a nakonec koblížek. K tomu všemu příšerně sladký čaj. Děti co seděly kolem něj, sluply oběd během 5 minut a odkulily se domů. Pyramidáček bojoval, aby neurazil hostitele a snědl téměř polovinu, ale víc už to nešlo. Asi za hodinku mu začalo být strašně špatně, bolelo ho břicho, a tak ho kuchtík vzal k sobě domů a uložil jej do postele. Pyramidáček usnul hlubokým spánkem, probudila ho až vůně večeře. Kuchtík seděl u televize, jeho děti si hrály na zemi, manželka si četla a všichni u toho večeřeli. A nejedli nic jiného než tučnou klobásu a děti si po jídle daly ještě celou tabulku čokolády. Při představě, že by se měl na noc zase tak přejíst, začalo být Pyramidáčkovi opět špatně.

„Tak takhle by to nešlo!“ zakřičel na kuchtíka.

„Už vím, proč jste tu všichni jak koule a proč vás trápí tolik nemocí. Špatně jíte“

„Jak špatně jíme?“ koukal se na něj udiveně kuchtík.



„Podívejte se – všechno, co jíte, je příliš tučné nebo příliš sladké, nejíte vůbec zeleninu a ovoce, a co teprve mléko! Místo toho pijete neustále přeslazené čaje a dětem dáváte sladké limonády. A kolik si toho nakládáte na talíř. A jíte jen 3x denně. Všecko děláte tak, jak se nemá.“

Když viděl, že kuchtíkova rodina má velký zájem o to co jim vykládá, všechno jim postupně vysvětlil. A také kuchtíkovi slíbil, že mu vypomůže ve školní kuchyni a vymyslí pro děti jiný jídelníček, aby byly zdravé. A tak spolu začali pracovat. Pyramidáček kuchtíkovi nejdříve popsal, jak mají v pyramidě uspořádáno jídlo. Dole to, čeho se má za den sníst nejvíce a nahoře to, čemu bychom se měli vyhýbat anebo jíst jen velmi máličko. Podle mamčiných receptů sestavili jídelníček. Děti byly ponejprv překvapené z takové změny, ale do jídla se hned pustily, protože bylo krásně barevné a nádherně vonělo. Po jídle se jim nechtělo hned spát a tak si ještě hrály před školou, skákaly panáka, honily se, hrály na slepou bábu. Rodiče si všimli, že jsou







jejich děti živější a taky, že jim hubnou před očima. A tak nebylo divu, že chtěli tento zázrak také zkusit. Chodili se s Pyramidáčkem radit a ten jim ochotně pomáhal. I v této vesnici zvané Tlouštíkov strávil Pyramidáček skoro půl roku. Za tu dobu se toho hodně změnilo. Všichni obyvatelé se začali stravovat mnohem lépe, jedli spousty ovoce a zeleniny, jen výjimečně něco smažili, sladkosti dávali do polic ve spíži co nejvýše, aby je nelákaly. Jedli pravidelně 5x denně a už vůbec ne u televize či na zemi, když si děti hrály. Ale soutěžili o to, kdo krásněji prostře stůl a čím jídlo bude barevnější a lákavější. Za půl roku se všem podařilo zhubnout. Ještě ne úplně, ale dost na to, aby se ztratily nemoci a oni mohli vesele sportovat. Půl roku uběhlo jako voda a bylo načase se vrátit domů. Maminka už na něj rok netrpělivě čekala. A tak pozval pár nejlepších kamarádů

do Pyramidova na prázdniny, se všemi se rozloučil a odešel domů za svou rodinou. Doma ho všichni s láskou přivítali, kamarádi mu přichystali oslavu a on až téměř do rána vykládal co všechno ve světě viděl a jak pomohl ve dvou zemích, aby se tam lidé cítili lépe. Všichni byli pyšní na své pyramidy, které jsou nejen jejich domovem, ale znamenají i zdraví.



